# Life style interventies bij prediabetes.

**Haio:** PACKET Robin , KUL
**Promotor:** AERTGEERTS Bert , KUL
**Praktijkopleider:** LAUTE Margo , REYNS Liza , VALCKE Alexander , Vandenbossche Luc , VULSTEKE Joseph

**Context:** De toenemende prevalentie van type 2 diabetes mellitus (DM2) wereldwijd blijft aanzienlijke gevolgen hebben voor morbiditeit, mortaliteit en zorgkosten. Een systematische review door Poncelet M. en Schutyser D. benadrukt het potentieel van dieet en lichaamsbeweging om de progressie van prediabetes naar DM2 te voorkomen of uit te stellen, waarbij gewichtsverlies waarschijnlijk een sleutelrol speelt. Desalniettemin is verder onderzoek nodig om deze conservatieve behandelingen effectief te integreren in de routinematige klinische praktijk.

**Onderzoeksvraag:** Het voornaamste doel van dit protocol is het opzetten van een gerandomiseerde gecontroleerde studie (RCT) gericht op het implementeren van leefstijlaanpassingen voor mensen met prediabetes. Dit initiatief streeft ernaar duurzame leefstijlveranderingen te introduceren, met nadruk op betaalbaarheid, lange termijn levensvatbaarheid en integratie in de eerstelijnszorg.

**Methode:** Een uitgebreid plan voor een RCT gericht op het bestuderen van de effectiviteit van interventiestrategieën bij het voorkomen van de progressie van prediabetes naar DM2 in het Nederlandstalige deel van België (Vlaanderen). De studie volgt de CONSORT- en SPIRIT-richtlijnen en maakt gebruik van een RCT-ontwerp met twee groepen: een conservatieve groep die basisadvies krijgt over dieet en lichaamsbeweging, en een interventiegroep die meer uitgebreide begeleiding en follow-up ontvangt. Vanwege de aard van de interventie is blindering niet haalbaar. De proef duurt 3 jaar, waarbij patiënten gedurende 1 jaar kunnen worden gescreend en ingeschreven. De berekening van de steekproefgrootte is gebaseerd op eerdere vergelijkbare RCT's met als doel een totaal van 267 personen met prediabetes, rekening houdend met uitval en conversies naar DM2. De statistische analyse zal worden uitgevoerd met behulp van SPSS, waarbij een intention-to-treat benadering wordt toegepast. Primaire uitkomstanalyse zal gebruik maken van het Cox-proportionele risicomodel, terwijl secundaire uitkomsten zullen worden beoordeeld met behulp van chi-kwadraat tests en t-toetsen. Er zal gebruik worden gemaakt van eenvoudige randomisatie voor toewijzing van proefpersonen, vanwege de aard van de interventie is blindering niet haalbaar. Inclusiecriteria omvatten personen van 30 jaar en ouder met gestoorde bloedglucosewaarden of HbA1c-niveaus binnen specifieke bereiken. Uitsluitingscriteria omvatten verschillende medische aandoeningen, medicatiegebruik en andere factoren die van invloed kunnen zijn op de studieparticipatie of uitkomsten. Over het algemeen beoogt deze studie waardevolle inzichten te bieden in de effectiviteit van leefstijlinterventies bij het voorkomen van de progressie naar DM2 bij personen met prediabetes in Vlaanderen. De grondige planning en naleving van vastgestelde richtlijnen versterken de degelijkheid en geldigheid van de bevindingen van de studie.

**Resultaten:** Ondanks uitdagingen biedt prediabetes-screening en op maat gemaakte interventiestrategieën via eerstelijnskanalen veelbelovende perspectieven.

**Conclusie:** Gunstige resultaten van de RCT zouden de basis kunnen leggen voor de integratie van prediabetes-screening en DM2-preventie in initiatieven voor eerstelijnsgezondheidszorg in Vlaanderen, België. Deze aanpak zou economisch haalbare interventies bieden met blijvende gezondheidsvoordelen.